

ジョイント

J O I N T

vol.77

[発行]

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

膝痛と上手につきあう方法

膝に痛みが出る

変形性膝関節症

中高年になって膝が痛くなる病気の中で最も多いのは、老化で起こる「変形性膝関節症」です。関節軟骨は、加齢と共に弾力性が失われ、次第にすり減ってきます。その結果、大腿骨と脛骨が直接ぶつかり合うようになり痛みが生じます。また骨同士がぶつかり合ううちに、骨に骨棘（こつきょく）というトゲ状の突起ができます。膝の周りの筋肉も年齢と共に衰えてきます。その結果膝への負担が増加し変形性膝関節症が進行します(図1)。骨の変形が進んでくると、外見的にも関節の変形が目立つようになります。関節軟骨は、内側がすり減りやすいので足が次第にO脚となります(図2)。

図1 正常な膝と変形性膝関節症

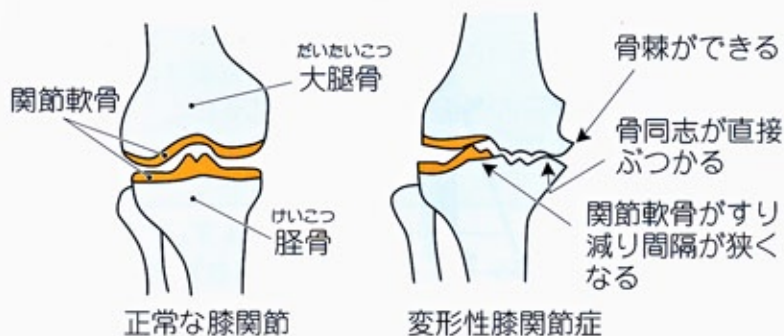
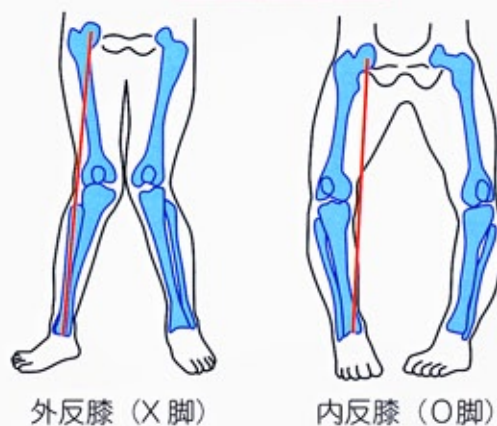


図2 膝の変形



変形性膝関節症になりやすい人

- ①体重が重い肥満の人
- ②運動不足の人
- ③50歳以上の女性

日常生活の工夫

歩く

歩く時に痛みがある場合は、杖（ステッキ）をついて、膝にかかる負担を軽くしましょう。杖の長さは、いつも使用する靴を履いて杖を1歩前につき（足の爪先より前に15cm、外側15cmに杖の先を置く）握りを腰に引きつけると、握りが大腿の上の端に出っ張っている突起（大転子）の高さにあり、肘が軽く曲がる（30°くらい）程度が適切です（図3）。杖を使って歩く場合は、痛みのある足の反対の手で杖を持ち、まず杖を前に出します。そして、杖に体重をかけ次に痛むほうの足を出し、最後に良い方の足を出します（図4）。慣れてきたら、杖と痛い方の足を同時に出し、次に良い方の足を出す歩行が出来るようになります。

図3 杖の長さ



図4 杖を用いた歩行

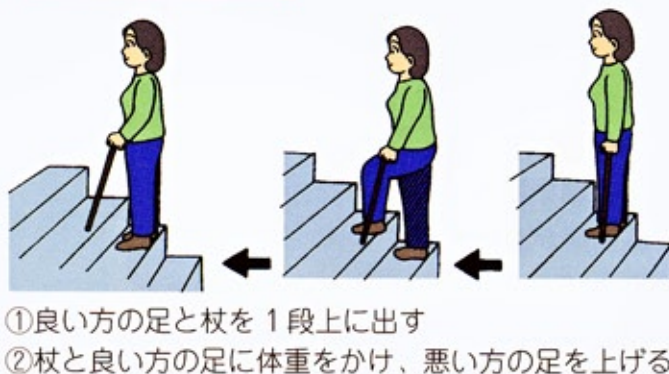


階段の上り方・下り方

階段を上る場合は、杖を1段上につき、そして良い方の足を1段上に上げ、杖と良い方の足に重心（体重）をのせ、最後に痛い方の足を1段あげます。

階段を下りる場合は、杖を1段下につき、そして杖に体重をかけて痛い方の足を1段下ろします。最後に良い方の足を1段下ろします。つまり階段では、常に良い足は上、悪い足は下に置くようにすると楽に昇り降りができます（図5）。

図5 階段の上り方



階段の上がり方・下がり方の工夫

常に良い足は上、悪い足は下に置くようにする

膝を冷やさないようにしましょう

冷えは血液の流れを悪くし、痛みの原因となります。膝を冷やさない服装を心がけましょう。冬はズボン下を履いたり、サポートを付けるなどして保温するよう心がけて下さい。また、夏は暑いからといって何も保護しなくなりがちですが、夏場の室内はクーラーが効き意外と足元から冷えてきます。夏のクーラー対策としては、靴の中に一枚スカーフやタオルを入れておき、ひざ掛け代わりに使うと良いでしょう。

サポーターを上手に利用しましょう

膝の痛みが強い場合や、膝がぐらぐらして不安定な場合にゴム製のサポーターや、支柱の入ったサポーターを使用します(図6)。サポーターには、保温性もあり、軽量でしかも簡単に付けたりはずしたりできます。

体重と膝の関係

動き方で膝にかかる重さは変わって来ます。例えば、ウォーキングをしているときは、体重の1.5倍、ジョギングをしているときは体重の3倍～5倍の重さが膝にかかっています。また、階段を上がる時は体重の2倍、下りる時は体重の3倍の重さが膝にかかっています。上半身に余分な重み(体重)が加われば、それだけ膝への負担は増すこととなります。できるだけ、標準体重に近づけるように心がけて下さい。

肥満の判定にはいろいろな方法がありますが、右の枠に示してある身長・体重から求められるBMI指数法が一般的に使われています。

図6 変形性膝関節症に用いられるサポーター



肥満指数 (BMI) = 体重 (Kg) ÷ { 身長 (m) × 身長 (m) }

標準指数 : 22

25 以上 . . . 肥満

21 以下 . . . やせすぎ

例) * 体重 60Kg 身長 155 cm の場合

$60 \div (1.55 \times 1.55) = 24.97$ (肥満傾向)

* 体重 55kg 身長 160cm の場合

$55 \div (1.60 \times 1.60) = 21.48$ (やせ気味)

食べなければやせる?!

健康にやせるための3ヶ条

- ① お菓子のつまみ食い、
間食をやめましょう
- ② 食事は腹八分目で止めましょう
- ③ 毎日適度に体を動かしましょう

確かに食べなければ体重は増えませんが、極端な食事制限は、体に必要な栄養をとることができません。この場合、「やせる」のではなく、「やつれる」ことになってしまいます。健康的に減量するためには、無理のない食事制限と、運動を続けることが大切です。**積極的に体を動かしましょう!!**

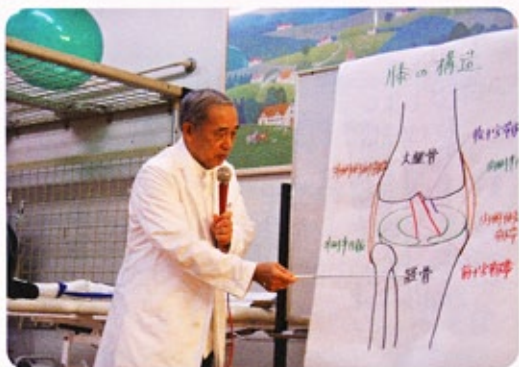
膝痛があるとき、どんな事に気をつけたらよいか? などと心配になるものですが、基本的にしてはいけないことはありません。できることは無理せず少しずつ何でもしてください。「年だから」と自分で行動を制限しないことが大切です。

「水がたまる」ってどういうこと?

関節の中には、運動をなめらかにするためと関節軟骨に栄養を送るために、ごくわずかの関節液が含まれています。関節液は、滑膜という関節包の内側を覆っている組織から分泌、吸収されます。それによって関節液の量は、一定に保たれています。しかし、関節が炎症を起こすと、滑膜から分泌される関節液の量が増え、吸収される関節液量より分泌される関節液量のほうが多くなります。その結果、関節に水がたまった状態になります。これが「膝に水がたまった状態」です。専門的には関節水腫(かんせつすいじゅ)と言います。正常なとき膝関節の中には1~2ccの関節液しか含まれていませんが、ひどいときには50ccもの関節液がたまって、膝関節がパンパンになることがあります。水(関節液)は抜いても癖にはなりません。適切な治療を行い、また、しっかりとリハビリを行えば、多くの場合関節に水はたまらなくなります。

医学豆知識

健康教室



膝の構造について 院長先生のお話。

平成22年12月17日金曜日金曜日、「膝の痛み」と題して第151回健康教室を開催しました。膝に痛みが出る病気の説明や、日常生活での注意点、家庭でできる体操の説明など行いました。



立つ、歩く、走る、座る。膝の役割はとても重要です。



今回もたくさんの方に参加していただきました。



みんなで体を動かしました。



全身タイツで体はぼっかぼか!?

次回の健康教室のお知らせ

2月18日金曜日13時30分～15時に開催します。
テーマは「足部の痛み」です。
たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトを閲覧になれます。

